

ほけんだより 10月

令和 6年 10月 8日
 杉並区立高井戸第四小学校
 校長 本橋 忠旗
 養護教諭 横山 美佳

先月は、残暑が厳しく、いつまでも暑い日が続きました。お彼岸が過ぎた頃からようやく秋らしくなりました。その分、気温が急に下がり、衣服の選択に迷ってしまいます。

さて、夏休み明けから、欠席理由として、マイコプラズマ感染症、手足口病、新型コロナウイルス感染症、インフルエンザA型などの報告があります。区内の小中学校でも、手足口病やマイコプラズマ感染症様症状で、学級閉鎖をしたところがあります。本校では、幸いなことに、広がるようなことはありませんが、気温が急に下がって体調を崩しているお子さんが増えてきています。咳などの症状がある時は、マスクをするようにしていますので、マスクの補充をお願いします。手洗い、咳エチケットなど基本的なことに気を付けて感染拡大に努めていきます。

いよいよ今週末になった学芸会、練習の成果、子ども達の頑張りを見ていただく機会となります。ご家庭でも体調を整えるよう、十分な休養(睡眠)の声掛け、励ましをしていただき当日を迎えてほしいを思います。

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオルなどで、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオルなどで冷やす。

マイコプラズマ肺炎が流行しています。

※杉並区は出席停止ではありません。

9月16日～22日(第38週)では、都内の25か所の定点医療機関から報告された患者数は、70人(1定点当たり2.8人)。ここ10数年で最高となっています。

幼児、学童期、青年期を中心に全年齢で1年を通して報告があります。

潜伏期間 2～3週間 **病原体** 肺炎マイコプラズマ

感染様式 飛沫感染 接触感染

- 飛沫感染・・・患者のくしゃみや咳で「しびき」が空気中に放出され、それを吸い込む。
- 接触感染・・・しびきが落ちて手指に触れて、接触することによる。

初期症状 発熱、全身倦怠感、頭痛など。咳は初発症状後、3～5日後に、初期は乾いた咳であるが、経過すると徐々に強くなり、解熱後も長く(3～4週間)続く。後期には、湿った咳になることが多い。

予防方法 手洗いで手指衛生に気をつけること。咳やくしゃみの際は口と鼻をハンカチで覆う、マスクをするなどで感染防止をする。

感染拡大の観点から、熱がおさまっても咳症状が強い場合は、無理せずに登園、登校を見合わせることも検討する。

厚生労働省 HP・保険医療局より

2学期の計測と視力検査が終わりました。学芸会以降に結果をお渡しいたします。

視力検査は、裸眼・矯正視力「C」があるお子さんに「視力検査結果のお知らせ」を配布します。「B」のお子さんでも、経過観察の受診が秋にといった場合などはお渡しできますので、お知らせください。

寒暖の差に注意!

朝、天気予報でその日の気温を確認しよう



マスクの予備を用意してください。 いろいろな感染症はどの季節も流行する可能性があります。寒くなると例年、インフルエンザが流行してきます。お子さんにあったマスクのご用意をお願いします。寒暖の差が激しく、お子さんによっては、調節できる上着を持たせてください。名前のない落とし物が多く届きます。上着に限らず、記名を忘れずをお願いします。

どうする? 目にゴミが入ったとき

絶対に目をこすらない



洗面器に水を張ってまばたきする



小さいゴミは、ゆっくりまばたき(なみだで洗い流す)



とれないときは眼科医院を受診

